

CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

Un parcours en 5 étapes

- 1** **ÉMOTIONS BIEN-ÊTRE ET SANTÉ**
Vendredi 26 janvier 2024 : 14h/16h30
Maison du Mieux Vivre Familles Rurales
- 2** **GESTION DU STRESS**
Vendredi 02 février 2024 : 14h/16h30
Maison du Mieux Vivre Familles Rurales
- 3** **BIEN VIVRE AVEC SOI**
Vendredi 09 février 2024 : 14h/16h30
Maison du Mieux Vivre Familles Rurales
- 4** **BIEN VIVRE AVEC LES AUTRES**
Vendredi 16 février 2024 : 14h/16h30
Maison du Mieux Vivre Familles Rurales
- 5** **GARDER LE CAP**
Séance individuelle à distance à définir avec les participants



Inscription gratuite et obligatoire auprès de Clémence AUPET par téléphone au 03 81 59 98 57 ou par mail famillesruralesfrasnoisserre@orange.fr